
BOLA KERANJANG SEBAGAI ALTERNATIF PEMBELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI DI SEKOLAH MENENGAH

Lilik Indriharta

Universitas Pembangunan Nasional "Veteran" Yogyakarta

Abstract

Korfbal are the only game that involved man and women on each team. Nowadays people left korfbal games as a sport in the high school. Although it offers many advantages: it's cheap, easy to play, simple equipment, and entertaining. High school age is a puberty age, a period in search of identity include they start to falling in love. Therefore, this game is giving an appropriate timing to teach it in the high school. As a sport, korfbal required discipline, teamwork, manners, sportsmanship and physical fitness. Therefore, sport teacher can use korfbal as alternative.

Keyword: Korfbal, Sport lesson.

PENDAHULUAN

Bola keranjang atau disebut juga *korfbal*, merupakan salah satu cabang olahraga yang kurang populer dikalangan masyarakat Indonesia. Tetapi dulu, sejak jaman penjajahan Belanda sampai dengan tahun 60-an, bola keranjang dimainkan oleh seluruh lapisan masyarakat dan menjadi bagian dari kurikulum SMP/SMA. Terakhir bola keranjang dipertandingkan di arena PON ke IV di Makasar, Ujung Pandang. Disebabkan adanya kebijakan untuk meninggalkan permainan yang berbau penjajah, sehingga permainan ini tidak lagi dipertandingkan (PP PKS, 1994: 32). Sejak tahun 80-an (5 Oktober 1982), bola keranjang mulai berkembang lagi di Indonesia walaupun masih merupakan embrio PBKSI (Persatuan Bola Keranjang Seluruh Indonesia) dan belum terbina dalam suatu organisasi formal. Namun sejak tanggal 27 April 1994 secara resmi bola keranjang telah dicatat sebagai anggota *Internasional Korfbal Federation* (IKF).

Bola keranjang merupakan olahraga yang relatif murah dan mudah dimainkan, dengan alat yang sederhana, serta dapat dimainkan di mana saja baik di halaman sekolah, maupun di lapangan. Prinsip bermain pada *game* ini sangat sederhana, yaitu pemain dapat mencetak angka seperti halnya pada permainan bola basket. Selain bermanfaat untuk

menjaga kebugaran jasmani siswa, berkumpulnya laki-laki dan perempuan dalam satu regu akan terjadi interaksi aktif, sehingga dapat menjadi wahana dalam pengembangan berbagai aspek kehidupan manusia termasuk di dalamnya terselip nilai-nilai edukatif pembangunan mental seperti sportivitas, jiwa ksatria, rasa kebersamaan, semangat bertanding, sopan santun, dan saling menghormati.

Dalam tulisannya tentang olahraga Ki Hajar Dewantoro (1967: 243) menceritakan bahwa para pendidik harus mengingat kalau sifat pelajaran olahraga sebaiknya selalu dihubungkan dengan rasa kesopanan, jangan mengajarkan olahraga yang mendidik kekasaran rasa kemanusiaan. Sehingga olahraga buat laki-laki dan perempuan yang dilaksanakan bersama-sama hanya boleh dilakukan, asal badan laki-laki dan perempuan tersebut tidak saling bersentuhan, seperti halnya di dalam permainan bola keranjang.

Seperti telah diketahui, faktor utama yang menjadi kendala dalam melaksanakan program pendidikan jasmani di sekolah adalah minimnya fasilitas dan peralatan. Kebanyakan sekolah belum mempunyai fasilitas olahraga yang cukup. Hasil pengamatan di lapangan, bentuk aktivitas olahraga pun boleh dikata hanya didasarkan pada laporan kegiatannya saja. Sedangkan manfaat olahraga yang seharusnya dicapai oleh peserta didik sering kali kurang mendapat perhatian. Akibatnya keberhasilan belajar dalam aspek perkembangan fisik tidak maksimal. Untuk itu, permasalahan yang harus dicari jalan keluarnya agar pelaksanaan pendidikan jasmani dapat terlaksana dengan baik adalah mengoptimalkan alat-alat dan fasilitas yang dimiliki sekolah. Menurut Sumanto, Y. dan Sukiyo (1991: 252) yang dimaksud alat adalah benda yang dipergunakan sebagai media untuk memperindah gerakan, memperberat gerakan dan meningkatkan gairah yang dalam pelaksanaannya benda tersebut dapat dibawa atau diubah-ubah posisinya, seperti bolavoli, sepakbola, bolabasket, tongkat lari estafet, balok. Sedangkan yang dimaksud fasilitas adalah bangunan atau tempat untuk melakukan kegiatan olahraga, misalnya gedung olahraga, bangsal senam, lapangan voli, lapangan basket, baik yang berada di lapangan terbuka maupun lapangan tertutup.

Lapangan yang tidak begitu luas maupun halaman sekolah yang kosong perlu diupayakan untuk tempat pembelajaran pendidikan jasmani bagi siswa, dengan menyiapkan alat-alat yang dibuat secara sederhana. Sebagai contoh, untuk mengajarkan olahraga permainan bahan baku yang perlu dipersiapkan adalah bambu batangan sepanjang tiga setengah meter sebanyak dua buah. Selanjutnya masing-masing potongan bambu tersebut di atasnya dipasang keranjang sebagai sasaran menembak. Ditambah dengan satu bola sepakbola, perlengkapan tersebut sudah dapat dipergunakan sebagai sarana untuk bermain bola keranjang.

HAKIKAT PERMAINAN BOLA KERANJANG

Bola keranjang merupakan cabang olahraga permainan beregu, yaitu mempertemukan dua tim yang saling beradu kemampuannya untuk saling mengalahkan, dengan memberikan kesempatan kedua tim untuk saling menyerang dan bertahan. Teknik dasar bermain dalam bola keranjang adalah lempar tangkap, merayah, gerak tipu, dan menembak. Aktivitas yang dilakukan untuk bermain memerlukan unsur fisik seperti

kekuatan, kecepatan, ketahanan, kelincahan, dan kelentukan. Sedangkan unsur psikis memerlukan keuletan, ketangguhan, dan kematangan emosi.

Pendidikan jasmani di sekolah merupakan salah satu mata pelajaran yang mengarahkan terciptanya kondisi peserta didik yang memiliki sikap dan perilaku hidup bersih, sehat, berdisiplin, serta memiliki kesegaran jasmani yang baik, sehingga peserta didik dapat tumbuh dan berkembang sesuai apa yang diharapkan. Permainan merupakan kegiatan manusia sebagai imbalan kerja agar seseorang memperoleh kesegaran jasmani maupun rohani (Sukintaka, 1992: 4). Dengan bermain bola keranjang pelakunya akan memperoleh kesenangan dan kesegaran, karena hakikat dari kehidupan manusia adalah bermain. Lebih lanjut menurut Sukintaka (1995: 131), bahwa rasa senang pada peserta didik merupakan suasana pendidikan yang baik, karena dengan rasa senang memungkinkan adanya kemudahan dalam mendidik dan mengarahkan anak untuk mencapai tujuan pendidikan yang diinginkan. Dengan demikian permainan bola keranjang merupakan salah satu jenis olahraga yang dapat memenuhi kebutuhan esensi manusia itu, yaitu bermain dan kesenangan.

Menurut Tedjasaputra (2001: 30-45) bermain merupakan pengalaman yang berguna bagi perkembangan, yang bermanfaat untuk: (1) perkembangan aspek fisik; (2) perkembangan aspek motorik; (3) perkembangan aspek social; (4) perkembangan aspek emosi/kepribadian; (5) perkembangan aspek kognisi; (6) mengasah ketajaman penginderaan; (7) mengembangkan ketrampilan olahraga dan menari. Menurut Rijsdorp (1971) dalam Sukintaka (2001: 12) sasaran pendidikan jasmani adalah **Pembentukan gerak**, terdiri dari: (1) mampu membentuk sikap berkemauan untuk melakukan gerak; (2) menyelaraskan antara ruang, waktu, bentuk, dan perkembangan rasa tentang irama; (3) mempelajari untuk mengetahui kemampuan dirinya dalam kemungkinan gerak; (4) memperoleh kepastian gerak dan perkembangan perasaan tentang sikap badan; (5) pengayaan dan perluasan tentang pengetahuan gerak. **Pembentukan prestasi**, terdiri dari: (1) memenuhi tuntutan tugas dengan mempelajari kemampuan dirinya; (2) mempelajari arah untuk mencapai tugas, mengatasi tekanan psikis, dan percaya diri; (3) mengendalikan emosi; (4) belajar mengetahui kemampuan dan keterbatasan dirinya; (5) menguasai tuntutan ketentuan pertanggungjawaban dalam perbandingan yang sesungguhnya dari batas prestasi dan lingkup prestasi. (3) **Pembentukan rasa sosial**, terdiri: (1) mengetahui dan menerima peraturan kelompok dan norma kelompok; (2) pengembangan struktur kelompok, belajar kerja sama, menganjurkan untuk menerima dan memberikan dalam hidup bermasyarakat, serta didasari suasana emosional yang terkendali; (3) perkembangan rasa bermasyarakat, dan mengetahui orang lain, sebagai pribadi, belajar bertanggung jawab bagi orang lain, memberi pertolongan, melindungi, dan bela diri; (4) belajar mengetahui dan bijaksana dalam melepaskan ketegangan pada waktu luang. **Perkembangan jasmani**, yang terdiri atas: (1) menuntut kemajuan sikap dan gerak jasmani yang baik dan prestasi yang optimal; (2) menuntut tentang kesehatan jasmani dan pertanggungjawaban tentang kesehatan diri melalui kebiasaan hidup sehat.

Lebih lanjut Sukadiyanto (1996: 31) permainan yang menyenangkan adalah yang mengikuti peraturan permainan yang berlaku. Oleh karena peraturan dibuat, antara lain untuk: (1) ditaati sebagai dasar untuk bermain agar tidak merugikan pihak lawan; (2)

memperlancar jalannya permainan; (3) memutuskan secara adil dan tepat; (4) membina sikap kepribadian permainannya; dan (5) menanamkan kebiasaan yang baik, taat pada aturan yang berlaku. Permainan bola keranjang menyediakan sarana untuk kegiatan yang penuh tantangan dan disiplin tinggi, selain itu permainannya dikemas dalam aturan dan tata krama pergaulan yang baik dan sopan.

FILOSOFI KEHIDUPAN DALAM PERMAINAN BOLA KERANJANG

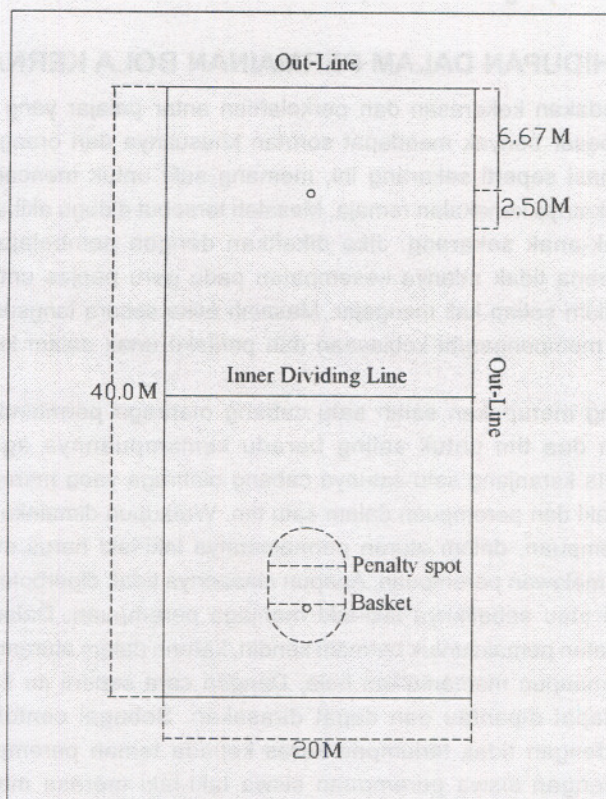
Banyaknya tindakan kekerasan dan perkelahian antar pelajar yang selalu terjadi di beberapa kota besar banyak mendapat sorotan khususnya dari orang tua. Dalam era globalisasi informasi seperti sekarang ini, memang sulit untuk mencari ujung pangkal penyebab meningkatnya kenakalan remaja. Masalah tersebut diduga akibat dari rendahnya budi pekerti anak-anak sekarang. Jika dikaitkan dengan pembelajaran di sekolah, dimungkinkan karena tidak adanya kesempatan pada guru penjas untuk mengajarkan nilai-nilai etika dalam setiap kali mengajar. Masalah etika secara langsung maupun tidak langsung sangat mempengaruhi kebiasaan dan perilaku anak dalam kehidupan sehari-hari. =

Bola keranjang merupakan salah satu cabang olahraga permainan beregu yang mempertemukan dua tim untuk saling beradu kemampuannya agar dapat saling mengalahkan. Bola keranjang satu-satunya cabang olahraga yang merupakan gabungan dari pemain laki-laki dan perempuan dalam satu tim. Walaupun dimainkan oleh gabungan laki-laki dan perempuan, dalam aturan permainannya laki-laki harus melawan laki-laki, perempuan tetap melawan perempuan. Apapun alasannya tidak diperbolehkan perempuan menjaga laki-laki atau sebaliknya laki-laki menjaga perempuan. Dalam permainan ini tidak ada kesempatan pemain untuk bermain sendiri, karena dalam aturannya tidak diijinkan bola dibawa lari maupun memantulkan bola. Dengan cara seperti itu tingkah laku anak tampak nyata, dapat dipantau dan dapat dirasakan. Sebagai contoh siswa laki-laki mengoper bola dengan tidak terlampau keras kepada teman perempuannya, karena berdampingan dengan siswa perempuan siswa laki-laki merasa malu berbuat atau berbicara dengan kasar kepada temannya. Dengan demikian secara komprehensif kemuliaan akhlak dapat tercermin di dalam pikiran, perasaan, dan tingkah lakunya. Sikap anak seperti itulah yang saat ini diharapkan oleh kalangan orang tua dan pendidik pada umumnya.

CARA BERMAIN BOLA KERANJANG

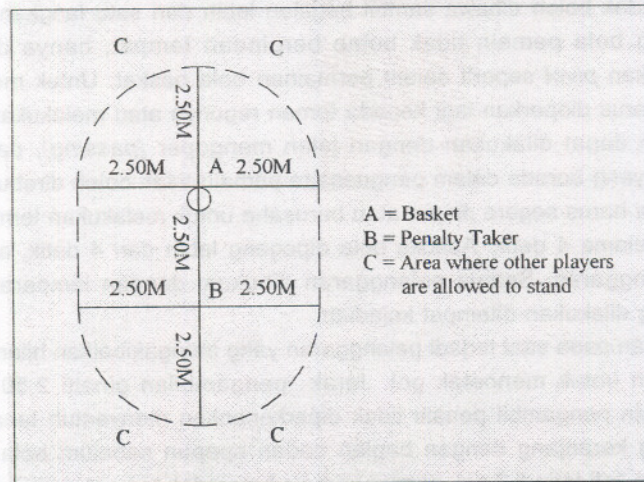
Pada prinsipnya permainan bola keranjang dapat dimainkan secara bersama-sama oleh siswa pada saat dilaksanakannya pelajaran penjas, baik siswa laki-laki dan perempuan. Tempat permainan bisa dilakukan di tempat-tempat kosong di dalam lingkungan sekolah, misalnya di halaman, atau di lapangan sepakbola. Bola keranjang pada dasarnya merupakan permainan beregu, yang dilakukan tanpa unsur kekerasan, dengan tidak ada unsur menendang, menjegal, dan menarik anatar pemain. Target permainan mempergunakan keranjang yang dipasang erat pada tiang, tidak bergerak, dan menghadap pada tengah lapangan.

Bola keranjang dimainkan pada lapangan berbentuk bujursangkar, dengan perbandingan antara panjang dan lebar adalah 2 : 1, lapangan dibagi dalam dua kotak (A dan B), masing-masing daerah sama luasnya. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada gambar di bawah ini:



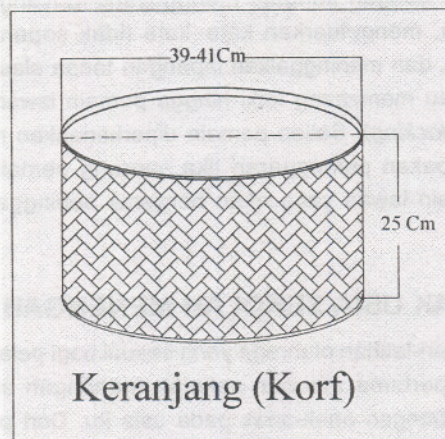
Gambar 1. Ukuran Lapangan Bola Keranjang

Titik penalty (tembakan hukuman) berjarak 2,50 meter dari tiang keranjang. Di keliling tiang keranjang ada garis-garis terputus sebagai daerah tembakan hukuman, dengan ukuran dapat dilihat dalam gambar berikut:



Gambar 2. Daerah Tembakan Hukuman

Tinggi seluruh bagian atas keranjang 3,50 meter dari permukaan tanah atau dapat dimodifikasi. Dipasang titik 1/6 panjang lapangan, diukur dari tengah-tengah kedua garis akhir lapangan. Tinggi keranjang 25 cm, berbentuk silindris tanpa dasar dengan garis tengah dalam 39–41 cm, dan ditempatkan pada masing-masing kotak sebagai sasaran akhir.



Gambar 3. Bentuk Keranjang

Waktu permainan dalam bola keranjang adalah 2 X 30 menit, dengan waktu istirahat antara 10-15 menit. Permainan diawali dengan melakukan lemparan bola dari garis tengah lapangan oleh regu yang berhak menguasai bola baik oleh bagian penyerang atau pun

penahan. Bola tidak boleh dibawa sambil berjalan lebih dari satu langkah, artinya pada saat memegang bola pemain tidak boleh berpindah tempat, hanya diperbolehkan melakukan gerakan *pivot* seperti dalam permainan bola basket. Untuk menghindari hal itu, maka bola harus dioperkan lagi kepada teman regunya atau melakukan tembakan.

Penyerangan dapat dilakukan dengan jalan mengoper (*passing*), dan menembak (*shooting*). Bola yang berada dalam penguasaan pemain tidak boleh direbut oleh pemain lawan, tetapi bola harus segera dioper atau berusaha untuk melakukan tembakan setelah bola dipegang selama 4 detik. Apabila bola dipegang lebih dari 4 detik, artinya pemain melakukan pelanggaran. Semua pelanggaran dihukum dengan lemparan bebas oleh regu lawan, yang dilakukan ditempat kejadian.

Pinalti diberikan pada saat terjadi pelanggaran yang mengakibatkan hilangnya peluang bagi pihak lawan untuk mencetak gol. Jarak pengambilan pinalti 2,50 m dari tiang keranjang. Pemain pengambil penalti tidak diperkenankan menyentuh tanah antara titik penalti dan tiang keranjang dengan bagian badan apapun sebelum bola terlepas dari tangannya. Setiap kali terjadi 2 gol, semua pemain berpindah tempat dari zone A ke B, dan B ke A. Kelompok penyerang menjadi bertahan sebaliknya kelompok bertahan menjadi penyerang. Selama pertandingan berlangsung dilarang untuk: (1) menyentuh bola dengan seluruh bagian atau sebagian kaki, kecuali tidak disengaja dan tidak berpengaruh terhadap jalannya pertandingan; (2) meninju bola; (3) dalam keadaan terjatuh seorang pemain tidak diperkenankan menangkap, menyentuh atau menepis bola.

Wasit mengambil tindakan terhadap kelakuan kurang baik pada para pemain atau terhadap gangguan para penonton. Perilaku tersebut antara lain: (1) tindakan memukul, menendang, sengaja menabrak pemain lawan, berulang kali melanggar peraturan terutama setelah diberi peringatan, dengan sengaja menggoyang-goyangkan tiang pada waktu pemain lawan menembak, mengeluarkan kata-kata tidak sopan/penghinaan terhadap siapapun, mencela wasit, dan meninggalkan lapangan tanpa alasan; (2) memasang/mengacungkan lengan atau memasang kaki hingga pemain lawan tidak bisa lewat atau memaksanya menjauhi (*blocking*). Setiap pemain diperkenankan mengambil posisi yang dikehendaki, tetapi merupakan pelanggaran jika seorang pemain tiba-tiba melompat/berdiri di arah jalan pemain lawan yang akan bergerak sehingga tabrakan tidak dapat dihindarkan.

CIRI-CIRI UMUM ANAK USIA SEKOLAH MENENGAH

Untuk mengetahui latihan-latihan olahraga yang sesuai bagi pelajar sekolah menengah, baik sekolah menengah pertama maupun sekolah menengah atas, dapat dilihat dari pertumbuhan dan perkembangan anak-anak pada usia itu. Dari pengetahuan mengenai pertumbuhan dan perkembangan tersebut dapat ditetapkan jenis olahraga apa saja yang dapat memperbaiki atau mempertahankan kesegaran jasmaninya. Pada umumnya murid-murid sekolah menengah mengalami empat fase dalam pertumbuhan yaitu: pra remaja, awal remaja, madya remaja, dan purna remaja. Dalam batasan-batasan umur, pembagian empat fase pertumbuhan remaja tersebut dapat dilihat pada tabel berikut.

Fase	Perempuan	Laki-laki
Pra remaja	11-13 tahun	13-15 tahun
Awal remaja	13-15 tahun	15-17 tahun
Madya remaja	15-18 tahun	17-19 tahun
Purna remaja	18-21 tahun	19-21 tahun

Tabel 1. Fase Pertumbuhan Remaja.

Sumber: A. Setiono, (2005: 88).

Lebih lanjut dijelaskan oleh Hurlock (1978: 119) bahwa remaja usia 11 sampai 15 tahun sering disebut masa pubertas. Pada masa ini terjadi perkembangan yang unik dan merupakan periode yang tumpang tindih dan singkat, pertumbuhan dan perkembangan pesat, serta merupakan fase negatif. Akibat dari masa itu, para remaja mulai sadar akan rasa kesepian dan memerlukan teman yang belum dirasakan pada masa-masa sebelumnya. Pada masa ini meskipun sudah menyukai lawan jenisnya, tetapi mereka masih tetap menjalin persahabatan dengan sesama jenisnya. Dengan kompleksnya perkembangan fisik para remaja dan adanya perbedaan antara remaja perempuan dengan remaja laki-laki, maka perlu difasilitasi perkembangan ketrampilan dasar motoriknya. Untuk itu pelajaran olahraga di sekolah sangat menentukan sekali pada proses perkembangan untuk waktu berikutnya. Menurut A. Setiono (2005: 88) ketrampilan dasar motorik tersebut adalah: (1) Keseimbangan (*balance*); (2) Ketepatan (*accuracy*); (3) Ketangkasan (*Agility*); (4) Penguasaan batas (*control*); dan (5) Kekuatan (*strenght*).

Keseimbangan (*balance*) yaitu kemampuan untuk memelihara penguasaan tubuh selama berdiam diri atau bergerak. Anak laki-laki memiliki keseimbangan dan ketrampilan yang lebih baik dibandingkan anak perempuan. Ketepatan (*accuracy*) adalah kemampuan untuk mengarahkan suatu gerak ke sasaran/target. Anak perempuan biasanya mempunyai ketepatan yang lebih baik daripada anak laki-laki, sampai setengah remaja. Ketangkasan (*Agility*) adalah kemampuan untuk mengubah posisi tubuh arah gerak. Biasanya anak-anak perempuan mempunyai ketangkasan lebih baik sampai dengan umur tiga belas tahun. Kemudian untuk selanjutnya anak laki-laki menunjukkan ketangkasan yang lebih baik. Penguasaan batas (*control*) adalah kemampuan merangkaikan beberapa gerak menjadi satu gerakan yang utuh. Anak-anak perempuan mempunyai kemampuan kontrol lebih baik daripada anak laki-laki, pada umur 13-15 tahun. Namun setelah umur empat belas tahun, anak laki-laki mulai menampakkan kemajuan, dan akhirnya kemampuannya lebih baik daripada anak perempuan. Kekuatan (*strenght*) adalah kemampuan otot untuk mengatasi beban/rangsang. Anak laki-laki memang mempunyai kekuatan yang lebih besar daripada anak perempuan.

Khusus mengenai tahapan unjuk kerja motorik dan umur anak menurut Gabbard, dkk (Sukintaka, 2001: 18) anak umur 12 tahun atau lebih disebut masa remaja sehingga karakteristik aktivitasnya bersifat kompetisi dan rekreasi. Gerak dasar tersebut adalah: (1) Lokomotor yaitu aktivitas perpindahan dari satu tempat ke tempat lain, merupakan gerakan

yang sulit karena terdiri atas kombinasi gerak dasar yang berbeda, misalnya lari kombinasi dengan loncat menjadi gerakan *lay up*; (2) Nirlokomotor, disebut juga sebagai ketrampilan yang stabil dan merupakan gerakan sederhana, misalnya berputar, menekuk seperti pada gerakan *pivot*; (3) Manipulasi merupakan gerak yang melibatkan kontrol tangan dan kaki, misalnya melempar bola dan menangkap bola.

Dengan demikian, upaya untuk mengajarkan bola keranjang di sekolah memiliki tujuan yang seiring dengan kurikulum pendidikan jasmani, karena dapat melibatkan siswa laki-laki dan perempuan bersosialisasi secara bersama-sama dengan optimal dalam proses pembelajaran. Pada olahraga permainan bukan hanya kemampuan gerak secara efisien (*psikomotor*) yang harus ditampilkan tetapi anak didik harus memiliki pengetahuan yang sempurna tentang permainan (*kognitif*) dan memiliki kemampuan untuk mengatur emosi secara efektif dan berinteraksi dengan teman tim (*afektif*). Pete (1993: 197) ada tiga domain yang dicapai melalui penjas, yaitu kognitif, afektif, dan psikomotor. Tingkah laku kognitif adalah ranah yang mencakup kegiatan yang menuntut anak didik menggunakan kemampuan intelektual, mempelajari peraturan, perkembangan strategi permainan, merencanakan kegiatan gerak dan penggunaan informasi yang mencakup mulai dari kegiatan ingatan tentang informasi yang sederhana sampai pada penafsiran yang tersusun secara canggih, antara lain: (1) pengetahuan tentang sportivitas; (2) pengetahuan gerak dasar, teknik, taktik; (3) menjaga kebugaran dan hidup sehat; dan (4) memahami peraturan permainan. Tingkah laku afektif meliputi perasaan dan emosi anak didik, pengendalian diri, termasuk kemampuan untuk berinteraksi secara sosial dengan teman tim, mulai dari emosi yang sederhana sampai interaksi sosial yang canggih. Tingkah laku psikomotor merupakan tingkah laku yang berkaitan dengan penerimaan informasi perseptual dan kemampuan untuk memulai respon yang menghasilkan gerak. Ketrampilan psikomotor mencakup mulai dari kegiatan refleks yang tidak disengaja sampai penampilan ketrampilan olahraga yang terpadu dengan baik.

KESIMPULAN

Bola keranjang merupakan cabang olahraga permainan secara tim yang belum mampu memasyarakat seperti cabang olahraga sepakbola, bolavoli atau bolabasket. Dewasa ini dengan semakin sempitnya lahan dan minimnya sarana prasarana yang dimiliki sekolah untuk beraktivitas jasmani, kiranya perlu dipikirkan bagaimana bola keranjang dapat diajarkan kembali menjadi salah satu cabang olahraga permainan dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah menengah.

Sebagai media pembelajaran, bola keranjang merupakan olahraga permainan yang mudah dimainkan, alatnya sederhana, cukup mempergunakan satu bola ukuran 5 (bola untuk sepakbola), serta keranjang yang dipasang pada tiang sebagai sasaran akhir permainan, dan dapat dimainkan dengan memanfaatkan lahan kosong di lingkungan sekolah.

Pada usia sekolah menengah merupakan masa pencarian identitas diri, masa genting dalam proses peralihan yang memiliki tenaga secara fisik lebih besar. Sehingga diperlukan wahana sebagai tempat penyaluran tenaganya ke arah kegiatan yang positif baik secara fisik maupun psikis. Dengan demikian, bergabungnya siswa laki-laki dan siswa perempuan

pada satu bentuk olahraga bersama dalam permainan bola keranjang mampu menampung segala gejolak pada masa puber menuju kehidupan yang lebih baik.

Untuk itu diperlukan kreativitas para guru pendidikan jasmani dengan memilih bola keranjang sebagai salah satu cabang olahraga permainan yang diajarkan di sekolah. Pada akhirnya penulis berharap kepada para guru pendidikan jasmani untuk mencoba mengajarkan permainan bola keranjang ini di sekolahnya masing-masing.

DAFTAR PUSTAKA

- Mangoenprasodjo, A. Setiono. (2005). *Olahraga Tanpa Terpaksa*. Yogyakarta: Thinkfresh.
- Gabbard, et all. (1987). *Physical Education for Children, Building the Fondation*. Englewood Cliff, New Jersey: Printice Hall, Inc.
- Harsuki. (2003). *Perkembangan Olahraga Terkini*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Ki Hajar Dewantara. (1967). *Kebudajaan*. Jogjakarta: Madjelis Luhur Persatuan Taman Siswa.
- Magazine International Korfball Federation. (2004). *Korfball World*. Netherlands: Korfball International Pub.
- PP PKS. (1994). *Indonesian Korfball Association*. Jakarta: PP PKS.
- . (2005). *Peraturan Korfball*. Jakarta: PP PKS.
- Suharno. (1993). *Diklat Mata Kuliah Metodologi Pelatihan*. Yogyakarta: FPOK IKIP Yogyakarta.
- Sukadiyanto. (1996). "Permainan Tenis Salah Satu Wahana Membina Remaja Untuk Berprestasi dan Berkepribadian". *Cakrawala Pendidikan*, Nomor 3, Tahun XV, November 1996. Yogyakarta: IKIP Yogyakarta.
- Sukintaka. (1992). *Teori Bermain*. Jakarta: Dirjen Dikti.
- . (1995). "Pendidikan Jasmani Untuk Semua". *Cakrawala Pendidikan*, Edisi Khusus Dies, Mei 1995. Yogyakarta: IKIP Yogyakarta.
- . (2001). *Teori Pendidikan Jasmani*. Yogyakarta: ESA Grafika.
- Sumanto, Y. dan Sukiyo. (1991). *Senam*. Jakarta: Depdikbud.
- Tedjasaputra, Mayke S. (2001). *Bermain, Mainan dan Permainan*. Jakarta: Grasindo.

